「新しい生活様式」の実践例

（１）一人ひとりの基本的感染対策

・人との間隔は、できるだけ２ｍ（最低１ｍ）空ける。
・外出時は、症状がなくてもマスクを着用する。
・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。
（手洗い後は、可能であれば手指消毒）

（２）日常生活を営む上での基本的生活様式

・まめに手洗い・手指消毒
・「３密」の回避（密集、密接、密閉）
・毎朝の体温測定、健康チェック
（風邪の症状等がある場合は無理せず自宅で療養）

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

（３）日常生活の各場面別の生活様式

＜買い物＞
・１人または少人数で空いた時間に
・商品等への接触は控えめに

＜娯楽・スポーツ等＞
・公園は空いた時間の利用を
・ジョギングは少人数で

＜公共交通機関の利用＞
・混んでいる時間帯は避けて
・徒歩や自転車の積極的な利用

＜食事＞
・出前やデリバリーの利用を
・大皿は避けて、料理は個々に

（４）働き方の新しいスタイル

・テレワークやローテーション勤務、時差出勤の推進を
・会議はオンライン

岩手県が発信する最新情報はこちらでご確認ください☞
（岩手県ー新型コロナ対策パーソナルサポート）

【県公式LINE】